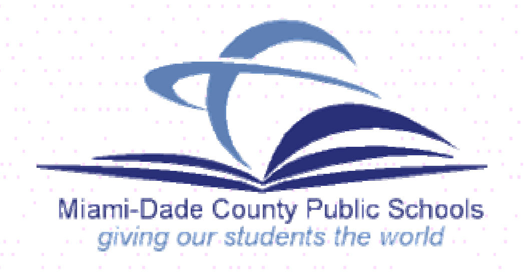
Viviendo con Estrés… y Aprendiendo a Manejarlo!

Desarrollado por:
Luis Gaviria & Associates
www.luisgaviria.org
Gaventerprise Group
Ft. Lauderdale – Miami

Para ser presentado por:
The Bilingual Parent Outreach Program (BPOP)





Qué es estrés?

Estrés es una condición o sensación que se experimenta cuando una persona percibe que las exigencias son más grande que los recursos que él o ella es capaz de movilizar.

R. Lazarus

Más acerca del estrés

- Estrés es lo que se experimenta cuando nuestros problemas y preocupaciones parecen ser más grandes que nuestros medios para resolverlas.
- Todos lo cambios, buenos y malos, causan algún grado de estrés.
- Nos adaptamos a algunos cambios más fácilmente que a otros.

Estrés bueno, Estrés malo

- ***Disestrés*** o ***Estrés Excesivo***:

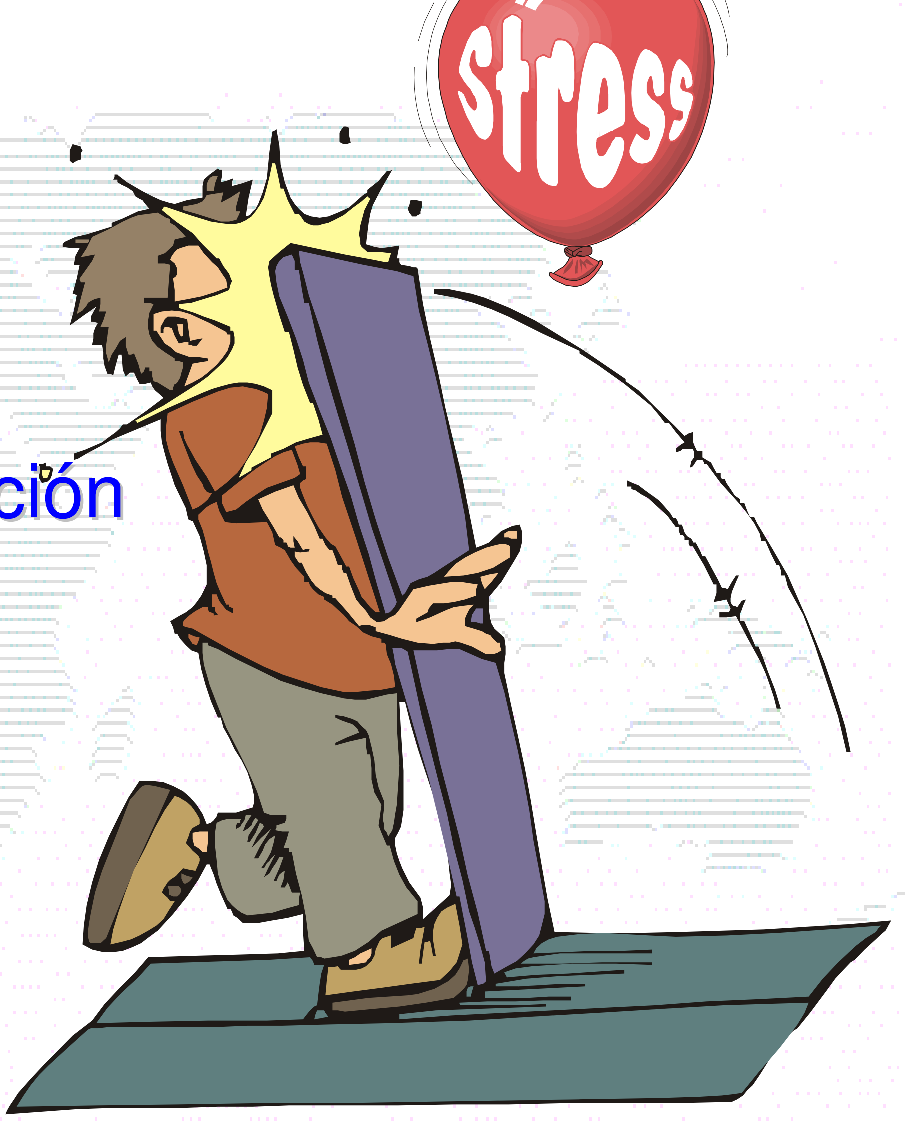
  Estrés muy alto que afecta la mente y el cuerpo, deteriorando la calidad de vida, el desempeño y eventualmente la salud.

- ***Eustrés***:

  Estrés positivo, necesario para funcionar bien y alcanzar metas.

Causas de Sobre-estrés...

- Cambios = Estrés
- Exceso de trabajo
- Dificultades de dinero
- Ruptura afectiva
- Dificultades en vida de relación
- Soledad
- Ruido excesivo
- Alergias
- Enfermedad
- Presión social
- Estados de guerra

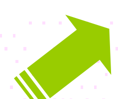
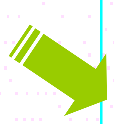


Fisiología del Estrés

Con estrés nuestro cuerpo produce…

- Adrenalina
- Noradrenalina
- Cortisol
- Renina / Angiotensina II, Angiotensina III

Efectos en el cuerpo:

- Tensión muscular
- Presión arterial - sube
- Ritmo cardíaco - sube 
- Se reduce la fatiga
- Bajan las defensas
- Reducción de la circulación.
- Temperatura de las manos y los pies baja. 

Algunos hechos

- Usualmente volvemos a la normalidad en unos minutos.
- A veces, después de pasar por tiempos estresantes, el cuerpo se acostumbra a los nuevos niveles de presión arterial, o de latidos rápidos del corazón y de alguna manera se queda “pegado” allí. Entonces enfermamos.
- Generalmente el estrés pasa la cuenta de cobro cuando todo a pasado o se ha resuelto. El estrés cobra después!

Algunos síntomas de disfunción por Estrés

- ***Muscular*****:** Dolores en nuca y hombros, dolores de cabeza por tensión, fatiga.
- ***Emocional***: Llanto, depresión, ataques de pánico, insomnio, mal humor, agresividad.
- ***Cardiovascular***: Hipertensión, migrañas.
- ***Gastrointestinal*****:** Cólicos, diarrea, colitis, gastritis.
- ***Piel***: Ronchas, dermatitis.
- ***Sistema Inmune***: Reducción en resistencia a infecciones.

Fuentes de Estrés

Ambientales
(Afuera)

- Carga de trabajo
- El Jefe
- $ Finanzas
- Soledad
- Agresividad



Nuestro
Pensamiento

- Pensamientos negativos
- Preocupaciones
- Pesimismo
- Frustración

Nosotros creamos parte de nuestro estrés.

Técnicas de Manejo del Estrés

- Cambiemos la manera de ver algunas cosas
- Repite para ti, que tú mereces tener paz interior y felicidad.
- Toma algunas decisiones – Piensa de nuevo. Son buenas?
- Habla con un amigo o amiga, sabio y prudente.
- Deja atrás el pasado y decide ya perdonar.
- No te castigues a tí mismo.
  – La culpa **no** resuelve nada.
- Haz ejercicio! – Al menos una caminata vigorosa de 30 minutos cada día.

Más Técnicas de Manejo del Estrés

- Paga o renegocia tus deudas.
- Si tienes ansiedad, reduce el café que tomas.
- Suplementa tu nutrición con vitaminas.
- Come adecuadamente.
- Bebe de 6 a 8 vasos de agua cada día.
- Aprende a meditar, a relajarte o a orar.
- Busca buenas compañías – (Personas que te ayuden a relajarte).
- Toma tiempo para el té.
- Ayuda a otras personas.

Alimentos, Suplementos, Té

- Algunos alimentos son irritantes.
  - Reduce el consumo de carnes rojas
  - Cambia a pollo o pescado, si es posible.
  - Come más frutas y vegetales.
  - Reduce las harinas y el azúcar
  - Bebe más agua
  - Reduce el café y las sodas con cafeína.
  - Toma un par de tazas de té verde al día.

En todas maneras, consulta tu caso particular con tu doctor.

Relajación, Meditación, Oración

- Meditación es el proceso de poner nuestra mente en un estado de calma.
- Relajación es el proceso de soltar la tensión en nuestros músculos y en nuestras mentes.
- Oración es el acto de conversar con la Fuente, o como tu le llames.

Hacer algo para evitar...

- Exigirse al punto de no poder funcionar bien en el trabajo.
- Perder la calidad de vida.
- Recargarse al punto de causarse o causar daño emocional o físico a los seres queridos.
- Envejecer prematuramente.
- Destrozar relaciones afectivas valiosas.
- Enfermar física o mentalmente.

Calidad de Vida: Áreas.

- Física: Salud y bienestar.
- Mental y Emocional: Estados de ánimo.
- Familia y Vida de relación:
  Con pareja, hijos, hermanos, padres.
- Social: Interacción con el resto del mundo.
- Económica: Disponibilidad para resolver necesidades.
- Esperanza: Qué tan bueno vemos el futuro

Nuevas Realidades

- Para los inmigrantes hay problemas adicionales.
- Nunca se dejan los problemas en la casa.
- No dejas el estrés del trabajo en la oficina o en la fábrica.
- A veces el hogar se vuelve un verdadero infierno.
- Trabajamos demasiadas horas para pagar las cuentas.
- Olvidamos que la familia es de gran importancia.
- Nuestros hijos, se quedan en casa y son educados por un televisor, no por nosotros. Se vuelve muy difícil lidiar con ellos.

Nuevas Soluciones

- Procuremos negociar con nuestra familia.
- Reduzcamos la agresividad, con manejo del enojo y la ira.
- Si somos creyentes, asistamos frecuentemente a la iglesia, mezquita o sinagoga.
- Hagamos juntos algunas actividades, como cocinar, organizar un libro de recortes y recuerdos, etc.
- Hablemos las cosas! No nos traguemos el enojo y la soledad.

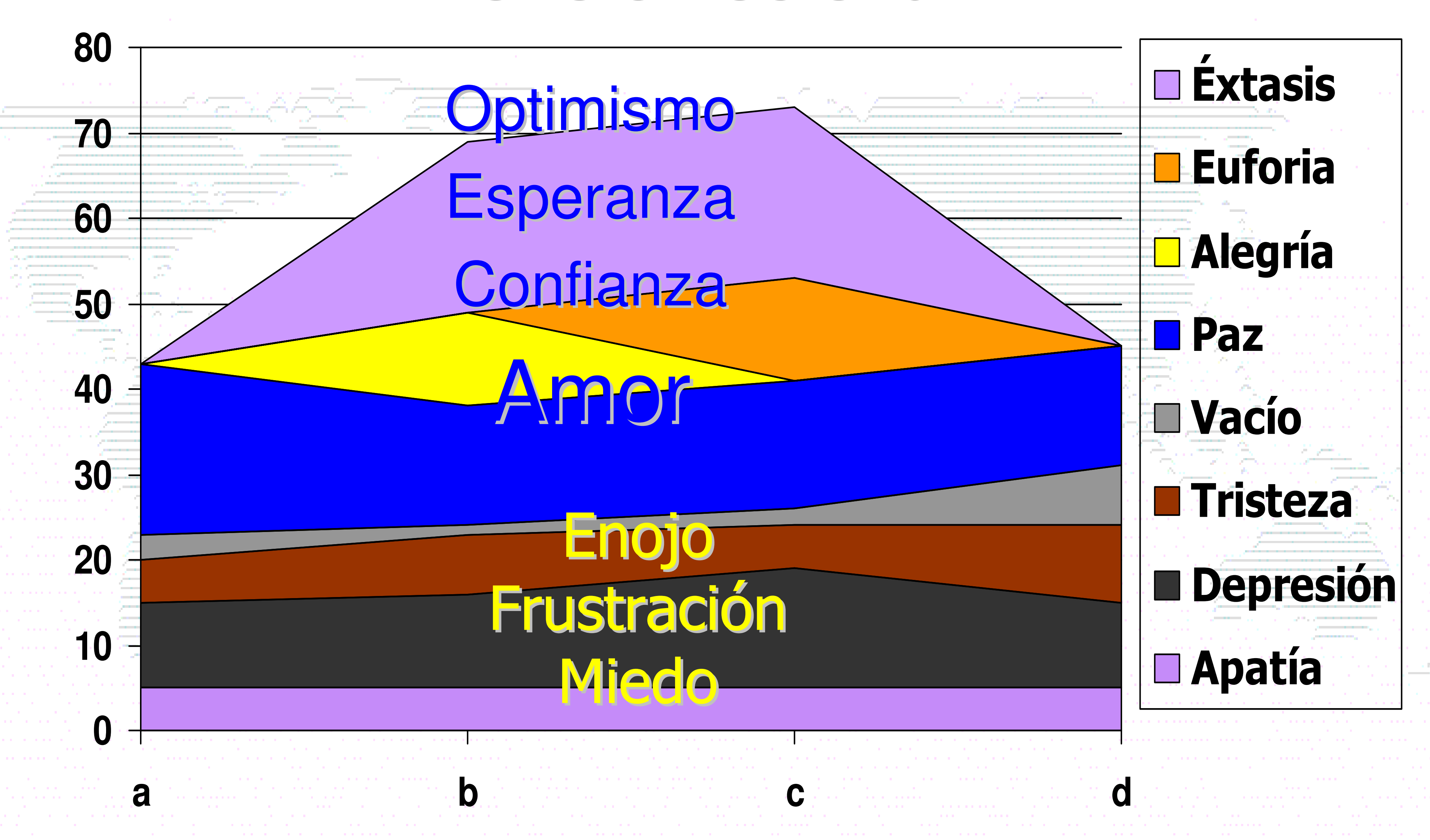
Tener Estrés Excesivo

- No es síntoma de debilidad.
- Es algo muy común y normal en la vida de hoy, pero hay que hacer algo con él.
- Es manejable.
- Es responsabilidad de quien lo experimenta hacer algo al respecto.
- Hacerse cargo del estrés propio es un acto de amor consigo mismo y con los seres queridos.

Aprendamos a Mirar la Vida...

- No con los ojos físicos que nos muestran la evidencia.
- No sólo con nuestros conocimientos y temores.
- Con los ojos del alma.
- Con mirada de asombro!
- Con mirada de esperanza, al menos razonable.

Tono emocional...



Un Estudio: Estrés Pasajero

- Un grupo de estudiantes universitarios fueron voluntarios para tomar un test basado en una biopsia. Se tomaron pequeños trozos de tejido de su boca. Esto sucedió en vacaciones.
- Los doctores siguieron el proceso de curación, colocando peróxido de hidrógeno (Agua oxigenada) en las heridas. Se produce espuma en las heridas abiertas. También tomaron fotos de las heridas.
- Meses después, durante los exámenes, tomaron biopsias de nuevo, al otro lado de la boca de cada estudiante. Tomaron fotos y usaron agua oxigenada como de costumbre.
- Resultados: Durante la época de exámenes, el proceso de curación de las heridas tomó 40% más tiempo que durante las vacaciones. Algo tan pasajero como los exámenes de mitad de semestre puede crear un nivel de estrés suficiente para retardar el proceso de sanación de heridas. El estrés afecta nuestro cuerpo de muchas formas.

Ohio University – Dr. Kiecolt-Glaser - 1998

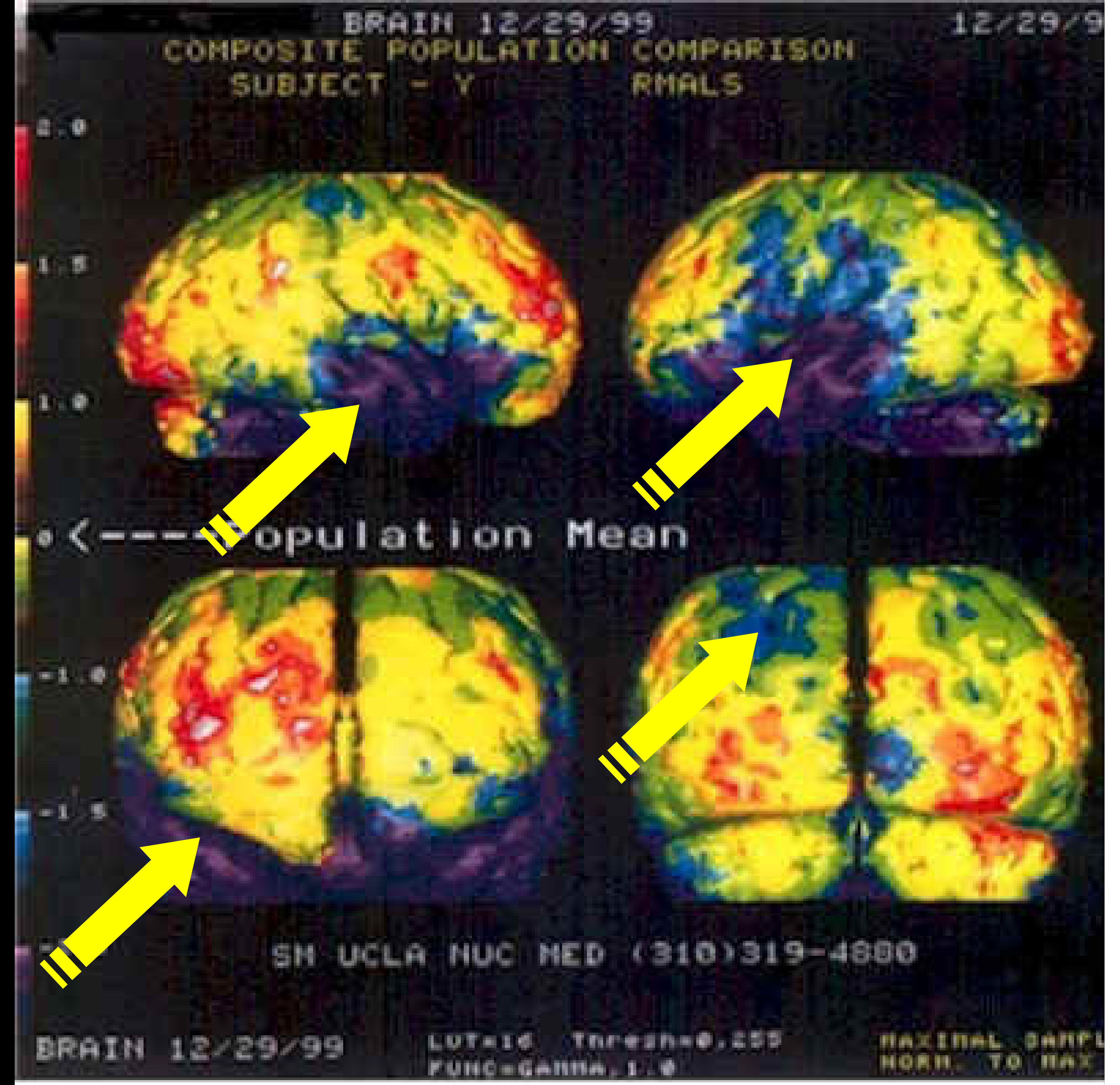
HEG: HEMOENCEFALOGRAFÍA

- Una nueva disciplina de las ciencias que estudia el control voluntario de la circulación de la sangre en determinadas áreas del cerebro.
- Hallazgo y desarrollo del Dr. Hershel Toomim
- ADD/ADHD
- Autismo
- Esquizofrenia
- **Depresión**

"SPECT" AL INGRESO

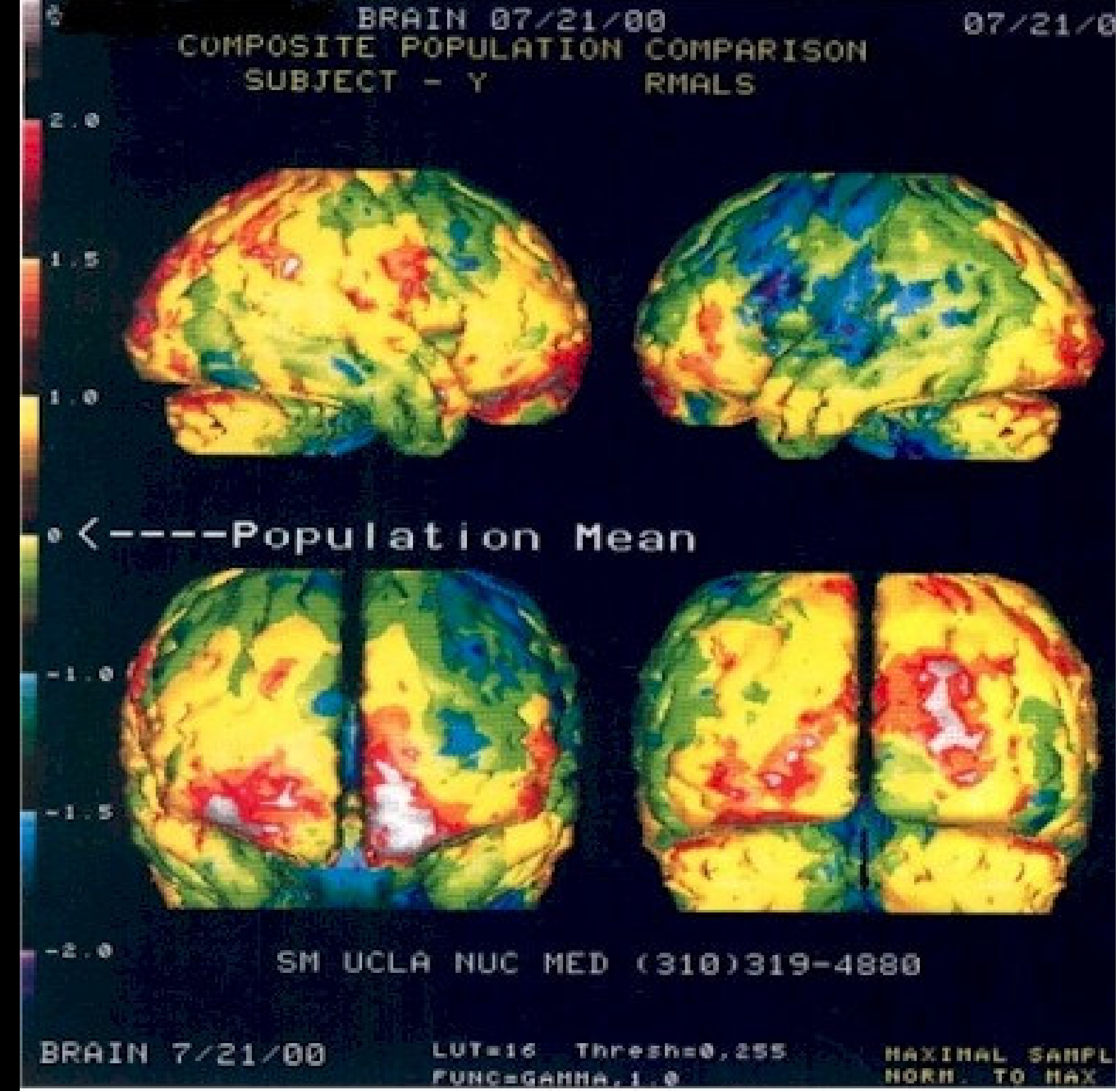
(Single positron emission computerized thomology)

Este es el cerebro de alguien con depresión severa.
Las áreas azules oscuras muestran reducción en la circulación de la sangre.



"SPECT"
27 sessions later

Después de aprender a enfocar la atención en pensamientos buenos y felices, el cerebro muestra mejoría en la circulación.





1 117.9 204 SEC GRF1_1.1 0000 EPOCH 22 .00
3
36.00
16.00
28.00
8.00
HEG
MG
20.00
.00
16.00
16.00
Pensamientos normales
Pensamientos felices!
8.00
8.00
EG
MG
Mejor circulación en el cerebro!
.00
.00
2 .00 W
SET GOAL
.00
4


1 .00 170 SEC GRF1_1.1 0341 EPOCH 21 .00
3
116.0
16.00
108.0
8.00
HEG
MG
100.0
.00
16.00
16.00
Pensamientos normales
Pensamientos felices!
8.00
8.00
EG
MG
Mejor circulación en el cerebro!
.00
.00
2 .00 W
SET GOAL
.00
4

La Verdad es. . .

Un ser humano puede
cambiar su calidad de vida
y en gran parte su salud,
si se hace cargo de cambiar
el rumbo de
sus pensamientos.

Necesitamos…

- Entender que la vida nos da muchas oportunidades.
- Aceptar que podemos cambiar para bien.
- Comprometernos a alimentarnos a nosotros mismos y a nuestras familias con buena comida, buenos pensamientos, buenas palabras.
- Hacer ejercicio, aunque sea un poco.
- Hidratar mejor nuestro cuerpo.
- Poner nuestra atención en el aquí, ahora.
- Perdonar y seguir adelante.
- Buscar oportunidades de experimentar paz.

Algunas Claves…

- Nada amerita un infarto o una úlcera.
- Llega unos diez minutos más temprano.
- No recargues tu día.
- No hagas muchos cambios en tu vida en períodos cortos.
- Aprende a decir NO de vez en cuando
- Pon en orden de importancia tus compromisos.
- Toma tiempo libre para ti y los tuyos.
- Observa en lo que estás pensando!

De verdad, verdad…

- La vida comienza, hoy si tú quieres.
- Ponte una meta de mejoramiento físico
  (Quiero comer más sano)
- Una meta de mejoramiento personal
  (Quiero ser más comprensivo y pacífico)
- Una meta de mejoramiento de las relaciones afectivas y de familia.
  (Quiero ser más afectuoso y paciente)
- Una meta de ayuda o contribución al mundo.
  (Quiero ser más generoso y considerado).
- Una meta de alcanzar más paz interior.
  (Quiero dejar atrás el pasado y perdonar).

Conciencia

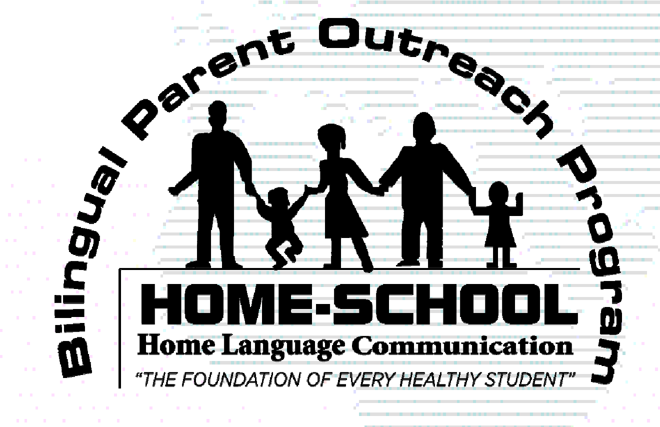
- Todos estamos en el negocio de transformar vidas. Para bien o para mal. (Hijos, familia, amigos, el resto del mundo!)
- Promovamos la salud, el bienestar emocional, y el desarrollo de una conciencia social (Por aquellos con necesidades, y por el medio ambiente) para construir un mundo mejor para todos nosotros.
- Cualquier cosa que hagamos para ayudar a alguien con necesidad, nos lo devuelve la vida aumentado.
- Nosotros **PODEMOS** cambiar vidas, incluyendo la nuestra!

Aclaración

- Toda esta información es presentada con propósitos educativos únicamente. Está basada en estudios científicos o en usos tradicionales. Consulte con un profesional de la salud antes de utilizar suplementos nutricionales o hacer cambios en medicamentos prescritos, o antes de hacer algún cambio importante en su estilo de vida.
- Recomendamos enfáticamente que usted consulte con un profesional calificado o un profesional médico, antes de iniciar una dieta, un programa de ejercicio o suplementación, tomar una medicación, o si tiene o sospecha que tiene algún problema de salud. Ni Luis Gaviria ó el Departamento de Educación, se hacen responsables de ninguna condición derivada de haber hecho dichos cambios. La información aquí contenida y en los materiales que le acompañan no deberán tomarse como consejo médico.

Escuelas Públicas del Condado de Miami-Dade
División de Educación Bilingüe e Idiomas

Programa Bilingüe para Familias (BPOP)



Programa Bilingüe para Familias

Para más información, por favor, llame al:

(305) 995-1920

